



DAG SPORTIEF 2022

HALLO GEZOND EN NOG SPORTIEVER 2023

VOORAF

Een jaar is zomaar weer voorbij. Na alle Corona-perikelen was 2022 toch een super sportief jaar. Onze leden gaan steeds meer bewegen en dat is een compliment waard. Gezond en sportief bezig zijn is niet meer een trend, maar wordt een levensstijl. Natuurlijk zitten wij ook in 2023 niet stil. Er zijn meer dan voldoende plannen en ideeën om ook in 2023 weer sportief en gezond aan de slag te kunnen.

AANPASSING TARIEVEN 2023

Per 1 januari 2023 passen wij onze tarieven aan. Gemiddeld is de verhoging €0,25 tot €0,35 per bezoek/training. Omdat er verschillende abonnementen zijn, passen we de verhoging op de volgende manier toe:

- | | |
|------------------------------|--------------------------------------|
| ✓ Jeugdabonnementen | huidige abonnement + €1,50 per maand |
| ✓ 1x per week | huidige abonnement + €1,50 per maand |
| ✓ Onbeperkt | huidige abonnement + €3,00 per maand |
| ✓ Familie & Gezinsabonnement | huidige abonnement + €5,00 per maand |

Het onbeperkt abonnement à €59,50 per maand en het studententarief blijven ongewijzigd.

SPINNING

Fred van Duuren gaat vanaf vrijdag 6 januari t/m mei weer een les op vrijdagochtend om 09:15 uur starten.

Volop keuze bij verschillende spinninginstructeurs.

- | | |
|-------------|-------------------|
| ✓ Maandag | Fred |
| ✓ Dinsdag | Rene |
| ✓ Woensdag | René & Verrassing |
| ✓ Donderdag | Ageeth |
| ✓ Vrijdag | Fred |



FITNESS

Na de grote vernieuwingen van de afgelopen jaren blijven we zeker niet stil zitten.



HIIT

Deze korte maar krachtige trainingen gaan wij verder uitbreiden. Voor de wintermaanden staat er een BIG HIIT op het programma als weekendles. Meer informatie volgt later via onze socials.

BIOCIRCUIT

Wist je dat de programma's van het BIOCIRCUIT zeer geschikt zijn voor extra balans- en coördinatie trainingen, denk aan valpreventie. Deze programma's kunnen onze instructeurs voor je activeren. Het BIOCIRCUIT is een perfecte combinatie naast je andere fitnessprogramma.

TRAINEN MET SLEUTEL

Ongeveer 80% van onze fitnessleden traint met de sleutel. Je training volgen en daarna het resultaat kunnen terug zien werkt extra motiverend. Train je nog niet met sleutel? Onze instructeurs staan altijd klaar om je training aan te passen en/of om je te helpen je sleutel te activeren.

BEWEGEN OP MUZIEK

Trends zijn mooi, maar binnen BCD niet leidend. Natuurlijk kijken onze instructeurs naar de nieuwe trends, maar het oude gaat niet snel weg. Step is binnen BCD al jaren nummer 1. Veel sportscholen hebben geen steplessen meer op het lesprogramma staan. Wij proberen ons te onderscheiden in de ruime keuze en diversiteit in ons lesaanbod.

WEEKENDLESSEN

In de wintermaanden gaan wij weer extra weekendlessen aanbieden. Houd daarom onze app: Mijn BCD en onze socials goed in de gaten.



ONZE APP: MIJN BCD

Onze app: Mijn BCD, we kunnen er niet meer zonder! Leden kunnen makkelijk switchen tussen lessen en doen dat dan ook volop. Daarnaast dagen ze zichzelf meer uit om een training te volbrengen of om juist vaker te komen trainen. Het gemiddeld aantal bezoeken/trainingen per lid is in 2022 weer gestegen (t.o.v. 2019). Dat zien wij natuurlijk graag! Je kan maximaal 2 lessen vooruit boeken. Hierdoor is er weinig verzuim (wel inboeken niet komen) en is er bijna altijd plek in een les.

AFSLANKEN, HET KAN!



Respect voor de mensen die de strijd tegen de kilo's zijn aangegaan het afgelopen jaar. Gelukkig kennen wij genoeg succesverhalen, mede door het enthousiasme van Joke van Sloten van Lijfstijl Gezond!

Wij helpen je graag bij het werken naar een gezond en ideaal gewicht. Weten of een consult vergoed wordt door je zorgverzekering? Ga bij tarieven naar vergoeding.

Klik op het logo van Lijfstijl Gezond voor meer informatie.

PIETENMIDDAG

Woensdag 30 november is het pietenfeest bij BCD! Ben je tussen de 2 en 8 jaar oud en lijkt het je leuk om samen met ons een pietenmiddag te vieren? Geef je dan snel op bij de balie en dan ben je woensdagmiddag om 14:00 uur van harte welkom! Het feest eindigt rond 15:15 uur.

De volgende lessen vervallen op deze dag i.v.m. de pietenmiddag:

- ✓ Streetdance 2/3/4 jaar 14:00 uur van Bianca
- ✓ Streetdance 5/6 jaar 14:45 uur van Bianca
- ✓ Streetdance 7/8 jaar 15:30 uur van Bianca

Deelname aan de pietenmiddag is gratis.



BCD KERSTPARTY



Zaterdag 17 december is weer onze bekende kerstparty. Een gezellige avond van 20:30 uur tot 00:30 uur waarbij de voetjes van de vloer gaan onder leiding van DJ Ritske!

In verband met de inkoop willen we graag weten hoeveel mensen er ongeveer komen. Wil je komen? Geef je dan op bij de balie. Wees er snel bij, want vol = vol.

KERSTVOORSTELLING 2022



Zondag 18 december organiseert Bewegingscentrum Drachten weer haar jaarlijkse kerstvoorstelling. Dit jaar met het thema: COLORS.



Een show waarin alle recreatieleden en het Plusteam van de dansafdeling hun talenten laten zien. Het belooft weer een fantastisch spektakel te worden.

In het kort

● Datum	Zondag 18 december
● Zaal open	15:30 uur
● Aanvang voorstelling	16:00 uur
● Kaartverkoop	€5,- (via onze website)
● Locatie	Korfbalhal Drachten - Sportlaan 10

De kaartverkoop start op dinsdag 1 november 10:00 uur via onze [website](#).

Wees er snel bij want Op=Op!



KOOP JE KAARTJES VANAF 1 NOVEMBER 10:00 UUR OP:
WWW.BEWEGINGSCENTRUMDRACHTEN.NL

LEDEN ACTIEF KALENDER

- | | |
|------------------------------|-------------------------|
| ✓ BCD Nieuwjaarsloop | Zaterdag 7 januari 2023 |
| ✓ Wandel- & Fietsreis Italië | 31 mei t/m 4 juni 2023 |
| ✓ Uitvoering BCD in de Lawei | Zaterdag 8 juli 2023 |

OPENINGSTIJDEN RONDOM DE FEESTDAGEN

Rondom de kerstdagen en Oud & Nieuw hanteren wij aangepaste openingstijden:

- | | |
|-----------------------------|----------|
| ✓ 1e Kerstdag (zo 25 dec.) | Gesloten |
| ✓ 2e Kerstdag (ma 26 dec.) | Gesloten |
| ✓ Nieuwjaarsdag (zo 1 jan.) | Gesloten |

Op de andere dagen hanteren wij onze gewone openingstijden en lesrooster.



Voor alle recreatie- en selectieleden vervallen de lessen van maandag 26 december 2022 tot en met zondag 1 januari 2023.

Vanaf 2 januari 2023 zijn alle (jeugd-)lessen weer volgens rooster.

TOT SLOT

Wij kijken terug op een sportief 2022! Ook de laatste maanden van dit jaar hebben we nog verschillende leuke activiteiten op de planning staan waar we super veel zin in hebben. Houd onze socials, website en app goed in de gaten om niks te missen.

Kom maar sportief 2023!